

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI ANAK USIA 6 - 9 TAHUN DI
SD NEGERI NGIPIK KECAMATAN PRINGSURAT
KABUPATEN TEMANGGUNG**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jasmani



Oleh:

**Amri Sani
09604224007**

**PRODI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2013**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Anak Usia 6 - 9 Tahun Di SD Negeri Ngipik Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung” yang disusun oleh Amri Sani, NIM. 09604224007 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 10 Juni 2013

Pembimbing



Dra. A. Erlina Listyani, M.Pd
NIP, 196011219 198803 2 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Anak Usia 6 - 9 Tahun Di SD Negeri Ngipik Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung”, benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 5 Juli 2013

Yang menyatakan,



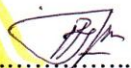
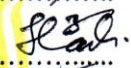


Amri Sani

NIM 09604224007

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Anak Usia 6 - 9 Tahun Di SD Negeri Ngipik Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung” yang disusun oleh Amri Sani, NIM. 09604224007 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal, 5 Juli 2013 dan dinyatakan lulus.


DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
A. Erlina Listyarini, M.Pd	Ketua Penguji		12/7 2013
Nurhadi Santoso, M.Pd	Sekretaris Penguji		11/7 2013
Saryono, M.Or	Penguji I		11/7 2013
Farida Mulyaningsih, M.Kes	Penguji II		11/7 -13

Yogyakarta, Juli 2013
Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan,




Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

Hidup tidak menghadiahkan barang sesuatupun kepada manusia
tanpa bekerja keras (Eichiro Oda).

Jagalah sehatmu sebelum datang sakitmu (HR. Rowalil Baihaki)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur kepada Allah SWT, skripsi ini peneliti persembahkan khususnya pada kedua orangtua bapak Muh. Lukito dan ibu Asnah, yang selalu memberikan do'a dan dukungan bagi peneliti hingga skripsi ini akhirnya terselesaikan.

TINGKAT KESEGARAN JASMANI ANAK USIA 6 - 9 TAHUN DI SD NEGERI NGIPIK KECAMATAN PRINGSURAT KABUPATEN TEMANGGUNG

Oleh:
Amri Sani
NIM 09604224007

ABSTRAK

Permasalahan penelitian ini adalah belum diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas I-III yang berusia 6-9 tahun di SD Negeri Ngipik Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani anak usia 6-9 tahun di SD Negeri Ngipik Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas I-III SDN Ngipik Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung, sementara sampel yang digunakan berjumlah 87 siswa yang berusia 6-9 tahun pada saat pelaksanaan pengukuran TKJI. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengukuran Tes Kesegaran Jasmani Indonesia dilakukan dengan mengukur 5 item, yaitu lari 30 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak, dan lari 600 meter. Teknik pengumpulan data menggunakan metode tes dengan menggunakan instrumen formulir Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Analisis penelitian menggunakan dengan rumus persentase.

Hasil penelitian mendapatkan data bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas I-III SD Negeri Ngipik Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung, yaitu 74% atau 64 siswa dari 87 siswa usia 6-9 tahun yang diukur tingkat kesegaran jasmaninya berada pada klasifikasi “Kurang”, sedangkan 24% atau 21 siswa lainnya menunjukkan klasifikasi “Sedang”, dan 2% atau 2 siswa tingkat kesegaran jasmaninya menunjukkan klasifikasi “Kurang Sekali”, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas I-III SD Negeri Ngipik Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung adalah kurang 64 siswa (74%).

Kata kunci : TKJI, Anak Usia 6-9 Tahun

KATA PENGANTAR

Puji syukur disampaikan ke hadirat Allah Yang Maha Pengasih lagi Penyayang. Berkat rahmat dan hidayah-Nya akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar sarjana. Penulisan skripsi dapat diselesaikan karena bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan banyak terima kasih secara tulus kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, Prof. Dr Rochmat Wahab.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Sriawan, M.Kes, selaku Ketua Program Studi PGSD Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan masukan-masukan dalam penulisan skripsi ini.
4. Ibu A. Erlina Listyarini, M.Pd. selaku Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktu untuk memberikan arahan, masukan, saran, dorongan, dan dengan sabar membimbing sehingga skripsi ini dapat selesai.
5. Bapak Dimyati. M.Si. selaku Penasehat Akademik yang telah meluangkan waktu untuk memberikan arahan, masukan dan nasehat dengan sabar.
6. Bapak/Ibu Dosen dan Seluruh Civitas akademika Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bimbingan dan ilmu yang bermanfaat.
7. Kepala Sekolah dan Bapak Guru Penjas Sekolah Dasar Negeri Ngipik Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung. Terima kasih atas partisipasi dan bantuannya sehingga penulisan skripsi ini dapat berjalan lancar.

8. Orangtuaku tercinta yang tidak bosan-bosannya selalu mendoakan dan memberikan motivasi.
9. Semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu atas saran, kritik, dan bantuannya demi kelancaran penulisan skripsi ini.

Segala bentuk bantuan selama penelitian sehingga selesainya skripsi ini, dapat menjadi amal baik dan ibadah, serta mendapat imbalan yang layak dari Allah SWT. Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

Yogyakarta, 10 Juni 2013

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II. KAJIAN TEORI	
A. Diskripsi Teori.....	8
1. Pengertian Kesegaran Jasmani.....	8
2. Fungsi Kesegaran Jasmani	10
3. Komponen Kesegaran Jasmani	11
4. Faktor yang mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	14
5. Karakteristik Anak Usia 6-9 Tahun.....	16
6. Ketentuan-ketentuan untuk Meningkatkan Kesegaran Jasmani.....	20
B. Penelitian yang Relevan.....	22
C. Kerangka Berpikir.....	23
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	25
B. Definisi Operasional Variabel.....	25
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	26
D. Instrumen dan Pengumpulan Data.....	27
E. Reliabilitas dan Validitas Tes.....	31
F. Teknik Analisis Penelitian.....	31

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data dan Hasil Penelitian.....	33
B. Pembahasan.....	42

BAB V. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan.....	45
B. Implikasi.....	45
C. Keterbatasan Penelitian.....	45
D. Saran.....	46

DAFTAR PUSTAKA.....	47
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	50
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Populasi Siswa Kelas I-III SD Negeri Ngipik Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung.....	26
Tabel 2. Penilaian Lari 30 Meter TKJI Anak Usia 6-9 Tahun.....	28
Tabel 3. Penilaian Gantung Siku Tekuk TKJI Anak Usia 6-9 Tahun...	28
Tabel 4. Penilaian Baring duduk/ <i>Sit Up</i> 30 detik TKJI Anak Usia 6-9 Tahun.....	28
Tabel 5. Penilaian Loncat tegak/ <i>Vertical Jump</i> TKJI Anak Usia 6-9 Tahun.....	29
Tabel 6. Penilaian Lari 600 meter TKJI Anak Usia 6-9 Tahun.....	29
Tabel 7. Formulis Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	30
Tabel 8. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	31
Tabel 9. Siswa yang Berusia 6-9 Tahun.....	33
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Lari 30 Meter Anak Usia 6-9 Tahun Putra.....	34
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Lari 30 Meter Anak Usia 6-9 Tahun Putri.....	35
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Gantung Siku Tekuk Anak Usia 6-9 Tahun Putra.....	36
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Gantung Siku Tekuk Anak Usia 6-9 Tahun Putri.....	37
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Baring Duduk Anak Usia 6-9 Tahun Putra.....	37
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Baring Duduk Anak Usia 6-9 Tahun Putri.....	38
Tabel 16. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Loncat Tegak Anak Usia 6-9 Tahun Putra.....	39

		Halaman
Tabel 17.	Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Loncat Tegak Anak Usia 6-9 Tahun Putri.....	40
Tabel 18.	Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Lari 600 Meter Anak Usia 6-9 Tahun Putra.....	40
Tabel 19.	Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Lari 600 Meter Anak Usia 6-9 Tahun Putri.....	41
Tabel 20.	Distribusi Frekuensi Kalsifikasi Hasil Tes Kesegaran Jasmani.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian.....	50
Lampiran 2. Surat Pernyataan Penelitian.....	51
Lampiran 3. Surat Keterangan dari Balai Meteorologi.....	52
Lampiran 4. Dokumentasi Penelitian.....	54
Lampiran 5. Data Usia Siswa.....	57
Lampiran 6. Ketentuan Pelaksanaan TKJI.....	61
Lampiran 7. Data Hasil Pelaksanaan TKJI.....	73
Lampiran 8. Rekap Hasil TKJI.....	89

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan memiliki peran yang sangat penting di masa kanak-kanak, karena perkembangan kepribadian, sikap mental dan Intelektual dibentuk pada usia dini. Kualitas masa awal anak termasuk masa Prasekolah merupakan cermin kualitas bangsa yang akan datang. Namun terkadang pendidikan hanya menekankan pada pengembangan dari segi kognitif (akal) saja dan menomorduakan kesehatan jasmani anak.

Pendidikan sudah dikenal sejak manusia hadir di dunia. Orang primitif jaman dahulu dalam mendidik anak-anaknya lebih mengutamakan gerak jasmaninya yang bertujuan untuk mempertahankan hidup dan untuk mencari makan. Adapun kegiatan itu meliputi berburu, berlari (baik itu saat mencari makan maupun menghindari binatang buas), dan berenang. Orang primitif mengajarkan kepada anak-anaknya pendidikan yang berhubungan dengan ketangkasan. Tanpa disadari dengan kegiatan berlari, berenang dan berburu secara tidak langsung dapat meningkatkan ketangkasan serta kebugaran jasmani anakanaknya (Tisnowati Tamat dan Moekarto Mirman, 2005: 112).

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, sportivitas, spiritual dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Masa kanak-kanak merupakan masa yang tepat untuk

memulai memberikan berbagai stimulus agar anak dapat berkembang secara optimal. Namun segala upaya mengembangkan tahap-tahap perkembangan anak tidak akan berjalan dengan baik jika anak tidak dalam keadaan sehat jasmaninya.

Anak merupakan generasi penerus bangsa yang perlu mendapatkan perhatian serius. Sejak lahir, anak memiliki berbagai potensi yang dikaruniakan Tuhan. Kesehatan jasmani sangatlah penting fungsinya bagi anak terlebih lagi saat anak berada dalam usia Sekolah Dasar (SD), dikarenakan segala aspek perkembangan baik perkembangan akal ataupun tubuh sedang berkembang. Peningkatan kesegaran jasmani di lingkungan Sekolah terutama Sekolah Dasar perlu dibina untuk menunjang tercapainya proses belajar mengajar yang optimal, karena apabila siswa mempunyai kesegaran jasmani yang baik akan dapat melaksanakan kewajiban belajarnya dengan baik pula, dengan kesehatan jasmani yang baik anak dapat melakukan aktifitas kesehariannya dengan baik pula seperti bermain dengan teman sebayanya.

Agar bisa mengikuti pelajaran dan berkonsentrasi terhadap mata pelajaran, seorang siswa Sekolah Dasar tidak hanya perlu sehat, namun harus juga bugar/segar jasmaninya. Sehat pada umumnya dimaknai sebagai bebas dari penyakit. Sehat dengan arti bebas dari penyakit belum tentu menjamin kemampuan anak untuk mampu bertahan dalam mengikuti pelajaran, berfikir, dan berespon terhadap pelajaran yang diterima di kelas atau pada saat belajar di rumah. Namun apabila siswa memiliki kesegaran jasmani yang dalam kategori kurang, dimungkinkan akan tidak mampu mengikuti/menerima beban pelajaran yang sebetulnya ini adalah tugas dari seorang siswa, serta anak tidak dapat beraktifitas sebagaimana mestinya.

Kesegaran jasmani sangat penting untuk dimiliki oleh setiap anak, semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seorang anak, maka akan semakin tinggi pula motivasi atau semangat anak untuk melakukan kegiatan-kegiatan kesehariannya seperti menjalankan tugasnya sebagai seorang pelajar yaitu belajar (Endah, 2006: <http://parentingislami.wordpress.com>).

Pendidikan jasmani atau berolahraga pada siswa sekolah dasar dilakukan dengan cara mengembangkan kemampuan fisik motoriknya melalui olahraga. Ketika berolah raga, anak menggerakkan otot-otot tubuhnya yang merupakan stimulasi bagi perkembangan motorik terutama motorik kasar. Olah raga yang tepat sebagai stimulasi perkembangan motorik tersebut adalah yang sesuai dengan usia dan perkembangan anak. Ketika berolahraga pun anak belajar bersosialisasi dengan teman sebayanya. biasanya pembelajaran Penjas di SD berupa permainan maka anak akan belajar nilai-nilai sosial seperti sportifitas, kemenangan, kekalahan dan penghargaan. Karena itu kegiatan olah raga harus dikemas dengan beberapa tujuan pemberian stimulasi berbagai aspek perkembangan anak (Endah, 2006: <http://parentingislami.wordpress.com>).

SDN Ngipik, Kecamatan Pringsurat, Kabupaten Temanggung yang terletak di Kecamatan Pringsurat, Kabupaten Temanggung merupakan salah satu lembaga pendidikan dasar yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kognitif, afektif dan psikomotorik siswanya sesuai dengan visi dan misi SDN Ngipik, yaitu membentuk siswa yang taqwa, cerdas, terampil, santun dan berprestasi. Namun faktanya masih terdapat keterbatasan sarana dan prasarana yang dimiliki oleh SDN Ngipik, Kecamatan Pringsurat, Kabupaten Temanggung untuk mewujudkan tujuannya menciptakan generasi bangsa yang cerdas dan

sehat. Melalui pengamatan/observasi awal di Sekolah Dasar Negeri Ngipik, Kecamatan Pringsurat, Kabupaten Temanggung terlihat bahwa terdapat beberapa keadaan seperti kurangnya fasilitas olah raga yang memadai seperti lapangan yang sempit sehingga tidak dapat digunakan secara maksimal, peralatan olahraga yang kurang misalnya bola sepak. Hal ini menyebabkan siswa tidak dapat melaksanakan kegiatan olah raga secara bersamaan, banyak siswa yang berkerumun dan bermalas-malasan untuk berolah raga dan hanya memperhatikan temanya berolah raga karena kurangnya peralatan olah raga tersebut. Luas sekolah SDN Ngipik yang tidak terlalu luas membuat siswa-siswanya tidak dapat bergerak secara bebas pada saat istirahat seperti bermain di halaman sekolah, kebanyakan siswa hanya duduk-duduk di kelas saja dan ada sebagian siswa yang jajan di kantin, dan di lingkungan sekolah yang dimungkinkan kesegaran jasmani siswa kurang baik, hal ini terjadi karena kurang efektifnya persiapan pada saat pembelajaran pendidikan jasmani seperti penyiapan alat pembelajaran dan keharusan siswa untuk memakai seragam olah raga juga menyita waktu pembelajaran pendidikan jasmani dan banyaknya model pembelajaran yang berada di dalam kelas (*indoor*) yang membuat siswa selalu duduk berjam-jam.

Secara pasti tingkat kesegaran jasmani hanya dapat diketahui melalui tes dan pengukuran yang dilakukan oleh setiap orang. Bentuk tes dan pengukuran kesegaran jasmani bermacam-macam. Tes adalah instrumen atau alat yang berfungsi untuk mengumpulkan data yang berupa pengetahuan maupun keterampilan yang dimiliki oleh siswa maupun mahasiswa. Sedangkan pengukuran merupakan bagian dari evaluasi yang menggunakan alat dan teknik

tertentu untuk mengumpulkan informasi secara tepat dan benar (Winarno, 2007:70-71).

Untuk mengetahui dan menilai tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan pengukuran. Pengukuran kesegaran jasmani dilakukan dengan tes kesegaran jasmani. Untuk melakukan tes diperlukan adanya alat/instrumen. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan salah satu bentuk instrumen untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani (Depdiknas, TKJI: 2007).

Berdasarkan pada uraian di atas peneliti tertarik untuk melaksanakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada siswa kelas I, II dan III Sekolah Dasar Negeri Ngipik, Kecamatan Pringsurat, Kabupaten Temanggung yang mempunyai rentang usia antara 6 sampai 9 tahun, sehingga judul yang peneliti ajukan dalam penelitian ini adalah “Tingkat Kesegaran Jasmani Anak Usia 6 sampai 9 Tahun Di SD Negeri Ngipik Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah, antara lain :

1. Kurangnya sarana dan prasarana di SDN Ngipik, Kecamatan Pringsurat, Kabupaten Temanggung.
2. Siswa kurang bergerak dan masih ada siswa yang bermalas-malasan pada waktu istirahat atau bahkan pada saat pembelajaran Penjas.
3. Kurang efektifnya persiapan pembelajaran pendidikan jasmani di SDN Ngipik, Kecamatan Pringsurat, Kabupaten Temanggung.

4. Belum pernah dilakukan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa.

C. Pembatasan Masalah

Dari latar belakang masalah identifikasi masalah tersebut di atas agar jelas serta lebih terarah maka perlu diberikan pembatasan masalah yang akan diteliti yaitu tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Anak Usia 6 sampai 9 Tahun Di SD Negeri Ngipik Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan lembar batasan masalah, identifikasi dan batasan masalah di atas, dapat dirumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut “Seberapa Besar Tingkat Kesegaran Jasmani Anak Usia 6-9 Tahun di SD Negeri Ngipik Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah ingin mengetahui tingkat kesegaran jasmani anak usia 6-9 tahun di SD Negeri Ngipik Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi pihak-pihak yang berkaitan yakni pihak Sekolah, guru/tenaga pendidik dan terutama siswa/peserta didik yang dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Menambah wawasan dan pengetahuan bagi semua unsur penyelenggara pendidikan terutama guru pendidikan jasmani serta dapat digunakan sebagai

tambahan referensi untuk penelitian-penelitian berikutnya terutama tentang TKJI.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

Sebagai masukan kepada pihak Sekolah beserta manajemennya untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswanya, sehingga dapat dijadikan acuan untuk menyusun kegiatan pembelajaran yang dapat meningkatkan kualitas pembelajaran dengan menekankan segi-segi/aspek kesehatan jasmani seperti olah raga dan permainan-permainan yang melibatkan aktifitas fisik.

b. Bagi Guru Pendidikan Jasmani

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan untuk menentukan suatu metode dalam melakukan pembelajaran dengan memperhatikan tingkat kesegaran jasmani anak, sehingga metode yang diterapkan oleh pendidik tidak mengesampingkan aspek kesehatan anak terutama kesehatan jasmani.

c. Bagi Peserta Didik

Hasil penelitian ini secara langsung akan mengukur/mengetahui tingkat kesegaran jasmani peserta didik.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran Jasmani adalah kemampuan tubuh melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasa lelah. Pengukuran Kesegaran Jasmani dapat dilakukan dengan berbagai Tes Kesegaran Jasmani yang telah dibakukan dan sesuai dengan tingkat usia peserta didik seperti Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak umur 6-9 tahun (Kemendiknas. 2010: 1), kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupan berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien.

Menurut Dwiyogo dan Sulistyorini (2004: 10) kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk dapat melakukan tugas sehari-hari dengan semangat, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, dan dengan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan waktu luang. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan satu tugas khas yang memerlukan kerja muskular (otot) dimana kecepatan dan ketahanan merupakan kriteria utama. Sedang menurut ahli-ahli pendidikan jasmani kesegaran jasmani adalah kapasitas fungsional total seseorang untuk melakukan sesuatu kerja tertentu dengan hasil yang baik tanpa kelelahan yang berarti (Depdikbud, 1992:9).

Sumardjono (dalam <http://sarjanaku.com>) mendefinisikan kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak, dengan kata lain kesegaran jasmani dapat pula didefinisikan sebagai kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak akan dapat melakukannya. Agus Mukhlolid (2004: 3) menyatakan bahwa Kesegaran Jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas, mempertinggi daya kerja dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan.

Menurut Giriwijoyo (2007:22) bahwa kebugaran jasmani ini bersifat relatif artinya kebugaran jasmani itu tergantung dari kuat atau tidaknya seseorang melakukan aktifitas fisik. Lebih lanjut Giriwijoyo menjabarkan sebagai berikut :

- a. Kebugaran jasmani dimiliki oleh semua orang, baik yang mempunyai derajat sehat yang tinggi maupun yang memiliki derajat sehat yang rendah.
- b. Peningkatan derajat kebugaran jasmani berarti peningkatan derajat sehat baik yang tinggi maupun derajatnya rendah.
- c. Kemampuan melakukan kerja fisik yang lebih berat berarti derajat sehat dinamis yang lebih tinggi, dan sebaliknya.

d. Derajat sehat dinamis yang lebih tinggi berarti kemampuan melakukan kerja fisik yang lebih berat. Dengan demikian orang yang sehat dinamis adalah juga sehat statis tetapi belum tentu sebaliknya.

2. Fungsi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Kebugaran jasmani berfungsi untuk meningkatkan kemampuan kerja bagi siapapun yang memilikinya sehingga dapat melaksanakan tugas-tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Selain itu fungsi kesegaran jasmani bagi tubuh antara lain dapat mencegah berbagai penyakit seperti jantung, pembuluh darah, dan paru-paru sehingga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan jasmani yang bugar, hidup menjadi semangat dan menyenangkan. Kesegaran/Kebugaran jasmani tidak hanya menggambarkan kesehatan, tetapi lebih merupakan cara mengukur individu melakukan kegiatannya sehari-hari. Kesegaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak dan pekerjaan yang dilakukan kesegaran jasmani yang dibutuhkan oleh karyawan berbeda dengan anggota TNI, berbeda pula dengan penarik becak dengan pelajar, dan sebagainya. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan oleh seorang anak berbeda dengan yang dibutuhkan orang dewasa bahkan kadar kebutuhan kesegaran jasmani itu sangat individual (Subhan, 2010, <http://uhandtinting.blogspot.com>).

Bagi anak-anak kesegaran jasmani berfungsi untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, dan kebugaran jasmani serta meningkatkan daya tahan tubuh (Agus Mukholid, 2004: 3). Anak yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan dapat mencapai tahap perkembangannya dengan baik pula sehingga akan berguna bagi anak tersebut untuk bergaul dan bermain bersama teman-temannya.

3. Komponen Kesegaran Jasmani

Dilihat dari komponen yang membentuk kesegaran jamnai seseorang dibagi menjadi dua bagian, yaitu yang berkaitan dengan kesehatan (*healt related fitness*) dan komponen yang berkaitan dengan ketrampilan (*skill related fitness*). Komponen yang berkaitan dengan kesehatan terdiri dari daya tahan jantung dan paru-paru, komposisi tubuh, fleksibilitas, kekuatan dan daya tahan otot (*muscular*). Sedangkan komponen kesegaran jasmanii yang berhubungan dengan keterampilan, meliputi: daya ledak, kecepatan, kelincahan, koordinasi gerak, kecepatan reaksi dan keseimbangan (Susnadi, 2012: <http://materipenjasorkes.blogspot.com>).

Komponen komponen kesegaran jasmani menurut FORMI (2011: <http://formiindonesia.org>), adalah :

a. Kebugaran Jantung-Paru (Kapasitas Aerobik)

Adalah kemampuan untuk melanjutkan atau bertahan pada tugas-tugas yang sibuk dengan melibatkan kelompok-kelompok otot besar untuk waktu yang panjang. Disebut juga kebugaran *aerobic* yaitu kemampuan dari system sirkulasi dan pernapasan untuk menyesuaikan

terhadap dan pemulihan dari efek aktivitas seperti jalan cepat, lari, berenang, bersepeda dan aktivitas edang sampai berat lainnya.

b. Kebugaran Otot-Rangka

Kekuatan otot (*Muscular Strength*) adalah kekuatan maksimal satu kali usaha yang dapat dikerahkan terhadap suatu tahanan misalnya mengangkat beban. Ketahanan otot (*Muscle Endurance*) adalah kemampuan otot-otot untuk melakukan suatu kekuatan sub maksimal secara berulang-ulang misalnya *Push-ups*, *Sit-ups*, *Chin-ups* atau mengangkat beban 10 - 15 kali di ruangan latihan beban. Kelenturan (*Flexibility*) adalah kemampuan dari sendi untuk bergerak melalui jangkauan gerak penuhnya (seperti menyentuh ujung ibu jari dengan tungkai lurus).

c. Komposisi Tubuh

Jumlah relatif dari lemak tubuh dan jaringan bukan lemak atau bebas lemak (otot, air, kulit dan jaringan bukan lemak lain). Perbandingan berat badan (Kg), tinggi badan (m) atau perbandingan lingkar pinggang dan panggul.

Secara garis besar unsur-unsur kebugaran jasmani yang dapat ditingkatkan kemampuannya dan mendukung terhadap kualitas individu (Giriwijoyo, 2007: 105) adalah sebagai berikut :

1. Koordinasi (*Coordination*) adalah kemampuan untuk melakukan gerak dengan tepat dan efisien. Koordinasi ini merupakan hubungan harmonis beberapa faktor yang terjadi pada suatu gerakan. Kemampuan koordinatif menjadi dasar yang baik bagi kemampuan belajar yang

bersifat sensorik motorik. Makin baik tingkat koordinasi seseorang akan makin cepat dan efektif pula gerakannya, karena gerak koordinasi ini sangat diperlukan dalam kegiatan beraktivitas olahraga sehari-hari.

2. Keseimbangan (*Balance*) merupakan kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri atau pada saat melakukan gerakan. Kemampuan untuk mempertahankan ini dipengaruhi oleh faktor visual, vestibular dan proprioseptif. Keseimbangan merupakan komponen kebugaran jasmani yang diperlukan oleh masyarakat adalah untuk mampu mempertahankan stabilitas posisi tubuh baik dalam keadaan diam maupun bergerak.
3. Kecepatan (*Speed*) merupakan kemampuan berpindah dari satu tempat ketempat lain dalam waktu paling singkat. Kecepatan bersifat lokomotor dan gerakannya bersifat siklik artinya satu jenis gerak yang dilakukan berulangulang seperti lari atau kecepatan gerak bagian tubuh.
4. Kelincahan (*Agility*) adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Kelincahan merupakan komponen kebugaran jasmani yang harus dimiliki. Tanpa kelincahan dalam bermain sepakbola maka kita akan bisa tertinggal oleh pemain lawan. Kelincahan merupakan latihan prioritas dalam latihan bermain sepakbola.
5. *Power* adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum. Kekuatan memiliki dua definisi yaitu secara fisiologi. Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara

maksimal melawan tahanan atau beban. Secara mekanisme kekuatan didefinisikan sebagai gaya (*force*) yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam satu kali kontraksi maksimal. *Power* sangat penting dimana atlet harus mengerahkan tenaga yang eksplosif khusus dalam cabang olahraga sepakbola. *Power* merupakan perpaduan atau gabungan dari faktor *strength* dan *speed*.

6. Waktu reaksi (*Reaction time*) adalah waktu yang dibutuhkan antara mulai adanya rangsangan sampai terjadinya respon atau gerakan. Seperti halnya komponen kebugaran jasmani lainnya kecepatan atau waktu reaksi sangat diperlukan dalam olahraga sepakbola, oleh sebab itu waktu reaksi harus dilatih.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disarikan bahwa komponen-komponen pokok yang berkaitan dengan kesegaran jasmani, yaitu:

- a. Kesanggupan dan kemampuan (kapasitas) seseorang dalam melakukan tugas sehari-hari.
 - b. Meningkatkan daya kerja terutama fungsi jantung, peredaran darah, paru dan otot.
 - c. Tanpa mengalami kelelahan yang berarti, yakni adanya pemulihan kembali.
 - d. Masih memiliki cadangan energi
 - e. Secara umum membantu peningkatan kualitas hidup seseorang.
4. Faktor yang mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Menurut Djoko Pekik Irianto (2000: 37-38) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang meliputi 3 faktor :

a. Makan

Untuk dapat mempertahankan hidup, manusia memerlukan makan yang cukup. Makanan yang cukup dan memenuhi syarat yang seimbang sangat mutlak bagi kesehatan, terutama untuk mempertahankan dan mencapai berat badan yang diinginkan. Untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik harus mengonsumsi makanan yang memenuhi syarat sehat seimbang, cukup nutrisi, dan gizi untuk mempertahankan kesempurnaan kesegaran jasmani.

b. Istirahat

Istirahat yang cukup sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan tenaga sehingga dapat melakukan aktivitas sehari-hari.

c. Olahraga/aktivitas fisik

Kesegaran jasmani dapat dicapai dengan latihan yang sistematis menggunakan rangsang gerak untuk meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh, kualitas fungsi tubuh merupakan daya tahan paru, jantung, otot dan komposisi tubuh.

Menurut Yusuf (2000) bahwa untuk perkembangan fisik anak sangat diperlukan gizi yang cukup, baik protein (untuk membangun sel-sel tubuh), vitamin dan mineral (untuk pertumbuhan struktur tubuh) dan karbohidrat (untuk energi). Selain gizi perkembangan kognitif memegang peranan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan seluruh aspek kehidupan, khususnya perkembangan motorik. Otak dapat dikatakan sebagai pusat atau sentral perkembangan dan fungsi kemanusiaan. Otak ini terdiri atas 100

miliar sel syaraf (*neuron*), dan setiap sel syaraf tersebut, rata-rata memiliki sekitar 3000 koneksi (hubungan) dengan sel-sel syaraf yang lainnya. *Neuron* ini terdiri dari inti sel (*nucleus*) dan sel body yang berfungsi sebagai penyalur aktivitas dari sel syaraf yang satu ke sel yang lainnya.

Lingkungan sosial seseorang, juga berpengaruh dalam pembentukan kebiasaan hidup aktif. Komponen utama dalam lingkungan sosial seseorang adalah orang tua dan keluarga. Orangtua dan keluarga memberikan pengaruh besar terhadap keikutsertaan seseorang dalam aktivitas jasmani. Selain memberi dorongan, orangtua juga menjadi modal bagi seseorang untuk ikut aktif meniru orangtuanya. Media masa merupakan sumber kekuatan yang tersembunyi, tetapi juga besar dalam mempengaruhi kesadaran dan sikap. Selain lingkungan faktor fisik seperti keadaan tempat tinggal dan kondisi lingkungan juga mempengaruhi kegiatan yang dilakukan. Seseorang yang tinggal di sekitar sarana olahraga atau lapangan olahraga biasanya mudah sekali terkena pengaruh untuk ikut aktif melakukan aktivitas olahraga (Djoko Pekik Irianto (2000: 22).

5. Karakteristik Anak Usia 6-9 Tahun

Tingkatan kelas di sekolah dasar dapat dibagi dua menjadi kelas rendah dan kelas atas. Kelas rendah terdiri dari kelas I, II, dan III, sedangkan kelas-kelas tinggi sekolah dasar yang terdiri dari kelas IV, V, dan VI.

Karakteristik pada masa kelas-kelas rendah :

- a. Adanya korelasi positif yang tinggi antara keadaan jasmani dengan prestasi.
- b. Sikap tunduk kepada peraturan-peraturan permainan tradisional.

- c. Adanya kecenderungan memuji diri sendiri.
- d. Membandingkan dirinya dengan anak yang lain.
- e. Apabila tidak dapat menyelesaikan suatu soal, maka soal itu dianggap tidak penting.
- f. Pada masa ini (terutama usia 6 – 9 tahun) anak menghendaki nilai angka rapor yang baik, tanpa mengingat apakah prestasinya memang pantas diberi nilai baik atau tidak (Sola, 2012 dalam <http://solaangsa.blogspot.com>).

Seiring dengan pertumbuhan fisiknya yang beranjak matang, maka perkembangan motorik anak sudah dapat terkoordinasi dengan baik. Setiap gerakannya sudah selaras dengan kebutuhan atau minatnya, anak dapat menggerakkan anggota badanya dengan tujuan yang jelas seperti :

- a. Menggerakkan tangan untuk menulis, menggambar, mengambil makanan, melempar bola, dan sebagainya.
- b. Menggerakkan kaki untuk menendang bola, lari mengejar teman pada saat main kucing-kucingan (Anggrainy, 2012 dalam <http://nianggrainy.blogspot.com>).

Menurut Witherington (dalam Budiman, 2008:1) bahwa usia 6-9 tahun, pada tahapan ini anak/siswa berupaya semakin ingin mengenal siapa dirinya dengan membandingkan dirinya dengan teman sebayanya. Jika proses itu tanpa bimbingan, anak akan cenderung sukar beradaptasi dengan lingkungannya. Untuk itulah sekolah memiliki tanggung jawab untuk menanggulangnya. Sekolah sebagai tempat terjadinya proses

menumbuhkembangkan seluruh aspek siswa memiliki tugas dalam membantu perkembangan anak sekolah.

Adapun tugas-tugas perkembangan anak sekolah usia 6-9 Tahun, diantaranya adalah: (a) mengembangkan konsep-konsep yang perlu bagi kehidupan sehari-hari, (b) mengembangkan kata hati, moralitas, dan suatu skala, nilai-nilai, (c) mencapai kebebasan pribadi, (d) mengembangkan sikap-sikap terhadap kelompok-kelompok dan institusi-institusi sosial. Tugas-tugas perkembangan yang tercapai pada masa kanak-kanak akhir dengan kisaran usia 6-9 tahun akan memiliki keterampilan. Keterampilan yang dicapai diantaranya *social-help skills* dan *play skill*. *Social-help skills* untuk membantu orang lain di rumah, di sekolah, dan di tempat bermain seperti membersihkan halaman, merapihkan meja dan kursi. Ini akan menambah perasaan harga diri dan sebagai anak yang berguna hingga menjadikan anak suka bekerja sama (bersifat kooperatif). *Play skill* terkait dengan kemampuan motorik seperti melempar, menangkap, berlari, keseimbangan. Anak yang terampil dapat membuat penyesuaian-penyesuaian yang lebih baik di sekolah dan di masyarakat (Budiman, 2008:2).

Minat melakukan aktivitas fisik pada kelompok anak besar sangat dipengaruhi oleh kesempatan untuk melakukan aktivitas fisik itu sendiri. Pada umumnya anak besar baik anak laki-laki maupun anak perempuan mengalami peningkatan minat yang besar dalam melakukan aktivitas fisik. Misalnya aktivitas bermain yang dilakukan anak besar lebih didominasi oleh permainan yang bersifat aktif, seperti bermain kejar-kejaran, petak umpet,

dan beberapa bentuk permainan tradisional yang melibatkan aktivitas fisik. Tentunya disesuaikan dengan minat dan kesepakatan anak-anak dalam memilih jenis permainan yang akan dilakukan.

Minat terhadap aktivitas fisik dan atau olahraga sangat dipengaruhi oleh lingkungan keluarganya. Pada anak-anak yang melakukan aktivitas fisik dipengaruhi oleh kecenderungan sifat yang dimiliki (Budiman, 2008:7), antara lain:

- a. Kemampuan memusatkan perhatian pada suatu macam aktivitas yang sedang dilakukan makin meningkat. Hal ini dapat dilihat dari tingkat konsentrasi yang cukup tinggi pada anak yang terlibat dalam aktivitas yang dilakukannya.
- b. Semangat untuk mencari pengalaman baru cukup tinggi.
- c. Perkembangan sosialnya makin baik yang ditunjukkan dengan luasnya pergaulan dengan semakin mendalamnya pergaulan dengan teman sebayanya.
- d. Perbedaan perilaku antara anak laki-laki dengan anak perempuan semakin jelas, ada kecenderungan kurang senang bermain dengan lawan jenisnya. Ini semakin memperjelas bentuk aktivitas yang dominan dilakukan oleh anak laki-laki dengan anak perempuan.
- e. Semangat untuk menguasai suatu bentuk aktivitas tertentu dan semangat berkompetisi tinggi.

Hampir seluruh aktivitas anak kelas rendah didominasi oleh bermain. Aktivitas bermain yang dilakukannya dapat dilaksanakan baik secara sendiri-sendiri atau berkelompok.

Karakteristik pola perilaku sosial anak kelas rendah Sekolah Dasar (Budiman, 2008:7) adalah sebagai berikut :

- a. Kecenderungan perilaku sosial anak untuk menarik diri dari pergaulan sosial, atau memperluas pergaulan sosialnya.
 - b. Pola kecenderungan perilaku sosial anak yang mudah bereaksi terhadap suatu kejadian, atau bersifat tenang.
 - c. Pola kecenderungan perilaku sosial anak menjadi pasif atau dominan.
6. Ketentuan-ketentuan untuk Meningkatkan Kesegaran Jasmani

Untuk meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani tidak terlepas dari latihan jasmani yang membina keseimbangan kesegaran jasmani. Salah satu caranya adalah dengan melakukan latihan fisik atau latihan jasmani. suatu latihan yang dimaksudkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, harus dilakukan menurut aturan atau cara tertentu. Hal ini berkaitan pula dengan jenis kegiatan jasmani yang terbagi dalam beberapa jenis yaitu kegiatan yang bersifat *aerobic* (latihan yang membutuhkan oksigen) dan kegiatan yang bersifat *anaerobic* (latihan yang tidak membutuhkan oksigen), dan yang tergantung pada keterampilan. (Sadoso Sumardjono, 1996: 12) menyatakan bahwa untuk meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani dengan baik, haruslah memenuhi tiga macam takaran, antara lain sebagai berikut :

- a. Intensitas latihan

Intensitas latihan kesegaran jasmani berkisar antara 72 % - 87 % dari denyut nadi maksimal. Artinya bagi seseorang yang umurnya 45 tahun, bila melakukan latihan, maka intensitas latihan yang dilakukan

haruslah sampai denyut nadi mencapai paling sedikit 126/menit (72% dari denyut nadi maksimal) dan paling tinggi 152 denyut/menit (87% dari denyut nadi maksimal). Untuk anak usia 6-9 tahun, maka Denyut Nadi Maksimal (*Maximal Heart Rate*) dapat diukur dengan rumus 220-umur, sehingga DNM adalah antara 214 – 211.

b. Lamanya Latihan

Lama latihan yang baik dan tidak berbahaya harus berlatih mencapai *zone* latihan (*training zone*) dan berada dalam *zone* latihan 15-25 menit.

c. Takaran latihan

Jika intensitas latihan lebih tinggi, maka waktu latihan dapat lebih pendek. Sebaliknya jika intensitas latihannya lebih kecil, maka waktu latihan harus lebih lama. Takaran lamanya latihan untuk olahraga kesehatan antara 20-30 menit dalam *zone* latihan, lebih lama lebih baik. Latihan-latihan tidak akan efisien atau kurang membuahkan hasil, kalau kurang dari takaran

d. Prinsip Latihan

Salah satu cara untuk mencapai derajat kesegaran yang prima adalah dengan cara melakukan latihan fisik. Latihan fisik dapat dipilih yang disenangi, digemari, dan syukur apabila dapat menimbulkan kepuasan diri. Latihan tersebut dapat berbentuk jalan cepat, jogging, bersepeda, berbagai macam senam, naik turun tangga, dan sebagainya, yang memenuhi prinsip-prinsip latihan (Suharto, dkk.,2000: 2-3) sebagai berikut :

- 1) Sesuai dengan kemampuan dan kondisi tubuh.
- 2) Jenis latihan harus disenangi.
- 3) Hendaknya bervariasi.
- 4) Didahului dengan pemanasan (*warming up*), latihan inti, dan diakhiri dengan pendinginan (*cooling down*).
- 5) Untuk meningkatkan kemampuan, latihan ini harus ada sedikit perubahan.

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian oleh Empu Nugraha (2012) yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Se-Gugus Cempaka Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang”. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan datanya yaitu tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) 2010 dari Puskesmasjarek. Populasi penelitian sebanyak 96 siswa, putra 43 siswa dan putri 53 siswa, yaitu kelas V SD Negeri Se-Gugus Cempaka Kecamatan Muntilan. Analisis data deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Se-gugus Cempaka Kecamatan Muntilan adalah 0 siswa (0%) dalam klasifikasi baik sekali (BS), 5 siswa (5,2 %) dalam klasifikasi baik (B), 59 siswa (61,5 %) dalam klasifikasi sedang (S), 32 siswa (33,3 %) dalam klasifikasi kurang (K), dan 0 siswa (0 %) dalam klasifikasi kurang sekali (KS).
2. Penelitian oleh Wisnu Guntur Sutopo (2012) yang berjudul Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Kaliurip di Dataran Rendah dan Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Pekacangan di

Pegunungan Di Kabupaten Purworejo. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas yang berusia 10-12 tahun yang keseluruhanya berjumlah 64 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari Kemendiknas tahun 2010 untuk anak usia 10-12 tahun. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis diskriptif kuantitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SDN Kaliurip di Dataran rendah dan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SDN Pekacangan di pegunungan di Kabupaten Purworejo, berdasarkan prosentase tertinggi dan mean yang diperoleh. Tingkat kesegaran jasmani siswa SDN Pekacangan yang berada di pegunungan (72,2%) dalam kategori sedang, *mean* yang diperoleh (16,61) dan tingkat kesegaran jasmani siswa SDN Kaliurip yang berada di Dataran rendah (50,0%) dalam kategori kurang, mean yang diperoleh (14,25).

C. Kerangka Berpikir

Seorang pelajar pada usia sekolah dasar yang melakukan kegiatan belajar di sekolah dari mulai masuk kelas, mengikuti pembelajaran, dan sampai jam pelajaran selesai tanpa mengalami kelelahan yang sangat. Setelah pulang dari sekolahpun masih bisa melakukan aktifitas lainnya seperti membantu orang tua atau belajar tambahan diluar sekolah. Jadi apabila anak melakukan aktifitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan bahkan masih mempunyai tenaga cadangan, maka secara tidak langsung dapat disimpulkan bahwa anak tersebut termasuk mempunyai kesegaran jasmani atau kebugaran tubuh yang baik pula.

Laju perkembangan dan pertumbuhan anak mempengaruhi masa keemasan dari masing-masing anak itu sendiri. Saat masa keemasan, anak akan mengalami tingkat perkembangan yang sangat drastis di mulai dari perkembangan berpikir, perkembangan emosi, perkembangan motorik, perkembangan fisik dan perkembangan sosial. Untuk mencapai perkembangan-perkembangan tersebut haruslah didukung dengan kesegaran jasmani anak.

Salah satu cara mengetahui kesegaran anak adalah menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Oleh karena itu perlu dilakukan suatu pengukuran kesegaran jasmani pada anak usia dini, agar dapat diketahui tingkat kesegaran jasmani anak. Dengan tes kesegaran jasmani akan diketahui klasifikasi atau tingkat kesegaran jasmani anak, sehingga dapat menjadi deteksi bagi guru untuk meningkatkan kualitas kesegaran jasmani siswanya apabila ternyata hasil tes kesegaran jasmani anak pada tingkatan kurang.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Erlina (2008: 20), penelitian deskriptif adalah penelitian terhadap fenomena atau populasi tertentu yang diperoleh oleh peneliti dari subjek berupa individu, organisasional, industri atau perspektif yang lain. Penelitian deskriptif dilakukan untuk menjawab pertanyaan tentang: apa, siapa, kapan, di mana, dan bagaimana yang berkaitan dengan karakteristik populasi atau fenomena tersebut.

Metode deskriptif bertujuan untuk mendapatkan gambaran dari suatu keadaan yang ada pada masa sekarang dan sedang berlangsung serta berpusat pada masalah yang masih aktual. Metode deskriptif yang digunakan sesuai dengan pendapat yang dikemukakan Sudjana (2004: 64) bahwa penelitian deskriptif mengambil masalah atau memusatkan perhatian kepada masalah-masalah aktual sebagaimana adanya pada saat penelitian dilaksanakan. Menurut Azwar (2007: 5) Penelitian dengan pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data numerikal (angka) yang diolah dengan metode statistika.

Teori di atas berkaitan dengan penelitian yang peneliti lakukan yaitu bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani anak usia 6-9 tahun melalui pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah 1 variabel, yaitu tingkat kesegaran jasmani anak usia 6-9 Tahun. Definisi

operasional variabel penelitian dalam penelitian ini kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupan berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien anak usia 6-9 Tahun, yang diperoleh dari hasil tes/pengukuran menggunakan alat ukur TKJI pada anak Sekolah Dasar kelas I-III pada rentang usia 6 sampei 9 tahun.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Arikunto (2006: 130) menyatakan bahwa populasi merupakan keseluruhan subyek penelitian. Populasi juga diartikan wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kesimpulannya (Sugiyono, 2011: 55). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas I sampai dengan Kelas III SD Negeri Ngipik Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung yang berjumlah 114 siswa, terdiri dari 32 siswa kelas I, 46 siswa kelas II dan 36 siswa kelas III.

Tabel.1 Populasi Siswa Kelas I-III SD Negeri Ngipik Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung

KELAS	PUTRA	PUTRI	JUMLAH
I	15	17	32
II	20	26	46
III	15	21	36
JUMLAH	50	64	114

2. Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2011: 81), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SDN Ngipik Kec.Pringsurat,

Kab.Temanggung dari kelas I sampai dengan kelas III yang berjumlah 114 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. *Sampling purposive* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2012: 85). Dalam penelitian sampel dipilih dengan pertimbangan bahwa sampel berusia antara 6-9 tahun.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Pengumpulan Data

Sugiyono (2009: 143) mengartikan instrumen penelitian sebagai suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Salah satu tujuan dibuatnya instrumen adalah untuk memperoleh data dan informasi yang lengkap mengenai hal-hal yang ingin dikaji. Dalam penelitian ini, yakni tingkat kesegaran jasmani anak kelompok usia 6-9 tahun di kelas I-III SD Negeri Ngipik Kec.Pringsurat, Kab.Temanggung. Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) untuk anak usia 6-9 Tahun yang dikeluarkan oleh Kementerian Pendidikan Nasional (Kemendiknas) Tahun 2010, yaitu :

a. Lari/*Sprint* 30 meter

Sprint atau lari cepat bertujuan untuk mengukur kecepatan jarak yang ditempuh untuk siswa putra dan putri adalah sama, yakni 30 meter sedangkan penilaiannya dapat dilihat pada Tabel 2 di bawah ini :

Tabel 2. Penilaian Lari 30 Meter TKJI Anak Usia 6-9 Tahun

NO	PUTRA	PUTRI	NILAI
1	sd- 5,5 detik	sd- 5,8 detik	5
2	5,6 – 6,1 detik	5,9 – 6,6 detik	4
3	6,2 – 6,9 detik	6,7 – 7,8 detik	3
4	7,0 – 8,6 detik	7,9 – 9,2 detik	2
5	8,7 detik – dst	9,3 detik - dst	1

b. Gantung siku tekuk/ *Pull-Up*

Pull-Up bertujuan untuk mengukur kekuatan otot lengan dan bahu, penilaian untuk gantung siku tekuk dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini :

Tabel 3. Penilaian Gantung Siku Tekuk TKJI Anak Usia 6-9 Tahun

NO	PUTRA	PUTRI	NILAI
1	40 detik ke atas	33 detik ke atas	5
2	22 – 39 detik	18 – 32 detik	4
3	9 – 21 detik	9 – 17 detik	3
4	3 – 8 detik	3 – 8 detik	2
5	0 - 2 detik	0 - 2 detik	1

c. Baring duduk/*Sit Up* 30 detik

Baring duduk atau *Sit-up* bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Kelompok umur 6-9 tahun melakukan selama 30 detik dengan kriteria penilaian, sebagai berikut :

Tabel 4. Penilaian Baring duduk/*Sit Up* 30 detik TKJI Anak Usia 6-9 Tahun

NO	PUTRA	PUTRI	NILAI
1	17 ke atas	17 ke atas	5
2	13 – 16	11 – 14	4
3	7 – 12	4 – 10	3
4	2 – 6	2 – 3	2
5	0 - 1	0 - 1	1

d. Loncat tegak/ *Vertical Jump*

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak (eksplosif) otot tungkai, penilaiannya dapat dilihat pada Tabel 5 di bawah ini :

Tabel 5. Penilaian Loncat tegak/ *Vertical Jump* TKJI Anak Usia 6-9 Tahun

NO	PUTRA	PUTRI	NILAI
1	38 ke atas	38 ke atas	5
2	30 – 37	29 – 37	4
3	22 – 29	22 – 28	3
4	13 – 21	13 – 21	2
5	Di bawah 13	Di bawah 13	1

e. Lari 600 meter

Lari jarak sedang dilakukan untuk mengukur daya tahan paru, jantung, dan pembuluh darah, pada usia 6-9 tahun jarak yang digunakan adalah 600 meter dengan ketentuan penilaian sebagai berikut :

Tabel 6. Penilaian Lari 600 meter TKJI Anak Usia 6-9 Tahun

NO	PUTRA	PUTRI	NILAI
1	sd- 2'39"	sd- 2'53"	5
2	2'40" – 3'00"	2'54" – 3'23"	4
3	3'01" – 3'45" detik	3'24" – 4'08" detik	3
4	3'46" – 4'48" detik	4'00" – 5'30" detik	2
5	4'49" – dst	5'04" - dst	1

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data menggunakan metode/teknik tes dan pengukuran. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). TKJI berisi rangkaian tes yang terdiri dari 5 (lima) butir tes. Kelima butir tes ini merupakan satu kesatuan yang harus dilaksanakan secara keseluruhan, untuk menilai tingkat kesegaran jasmani

seseorang. Teknik pengumpulan data kelima butir tes tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut :

- a. Lari 30 meter, dihitung dengan satuan detik.
- b. Gantung siku tekuk, dihitung dengan lamanya mempertahankan sikap bergantung siku tekuk dengan dagu di atas palang tunggal dalam satuan detik.
- c. Baring duduk, yang dihitung adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan secara sempurna selama 30 detik.
- d. Loncat tegak, diukur dengan raihan loncatan dikurangi raihan tegak.
- e. Lari 600 meter, diukur dari waktu yang dicapai oleh pelari menempuh jarak 600 meter, dicatat dalam satuan menit dan detik.

Pengumpulan data dicatat dalam formulir tes kesegaran jasmani, sebagai berikut :

Tabel 7. Formulis Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 30 meterdetik		
2	Gantung Siku Tekukdetik		
3	Baring Duduk 30 detikkali		
4	Loncat Tegak a. Tinggi raihan:.....cm b. Loncatan I:.....cm c. Loncatan II:.....cm d. Loncatan III:.....cmcm		
5	Lari 600 metermenit		
6	Jumlah Nilai (tes 1+ tes 2+ tes 3+ tes 4+ tes 5)			
7	Klasifikasi			

Sumber: Kemendiknas (2010: 30)

Untuk menentukan klasifikasi tingkat kesegaran jasmani digunakan norma tes kesegaran jasmani Indonesia, pada tabel berikut :

Tabel 8. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 - 25	Baik Sekali (BS)
2	18 - 21	Baik (B)
3	14 - 17	Sedang (S)
4	10 - 13	Kurang (K)
5	5 - 9	Kurang Sekali (KS)

Sumber: Depdiknas. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani (2003: 25)

E. Reliabilitas dan Validitas Tes

1. Reliabilitas Tes

Rangkaian tes untuk anak umur 6-9 tahun mempunyai nilai reliabilitas :

Putera 0,791 – (AITKEN) dan puteri 0,715 - (AITKEN)

2. Validitas Tes

Rangkaian tes untuk anak umur 6-9 tahun mempunyai nilai validitas : Putera

0,894 – (AITKEN) dan puteri 0,338 - (AITKEN)

F. Teknik Analisis Penelitian

Analisis data pada penelitian ini menggunakan statistik deskriptif kuantitatif dengan presentase untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani sesuai dengan norma Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia usia 6-9 tahun.

Hasil kasar setiap butir tes yang telah dikodekan menjadi angka/nilai, kemudian kelima nilai butir tes tersebut dijumlahkan. Hasil penjumlahan menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kesegaran jasmani anak usia 6-9 tahun. Setelah diketahui klasifikasi tingkat kesegaran jasmani masing-masing sampel/peserta, maka dapat ditemukan berapa besar persentase untuk masing-masing klasifikasi dengan menggunakan rumus persentase. Menurut Sudijono (2007: 43) cara menghitung persentase dengan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan

P = Persentase hasil

F = Frekuensi

N = Jumlah Subyek

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data dan Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Penelitian

Data yang digunakan dalam penelitian ini diperoleh dari pengukuran/tes terhadap subyek penelitian secara langsung yaitu pada siswa-siswi SD Negeri Ngipik Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung kelas I, kelas II dan kelas III yang berusia 6-9 tahun pada 16-18 April 2013.

Jumlah siswa kelas I-III SD Negeri Ngipik Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung yang berusia 6-9 tahun pada waktu pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia pada bulan April adalah sebagai berikut :

Tabel 9. Siswa yang Berusia 6-9 Tahun

KELAS	USIA				JUMLAH
	6 Tahun	7 Tahun	8 Tahun	9 Tahun	
I	Pa = 0 Pi = 0	Pa = 11 Pi = 17	Pa = 3 Pi = 1	Pa = 0 Pi = 0	32
II	Pa = 0 Pi = 0	Pa = 0 Pi = 0	Pa = 10 Pi = 22	Pa = 4 Pi = 4	40
III	Pa = 0 Pi = 0	Pa = 0 Pi = 0	Pa = 0 Pi = 1	Pa = 9 Pi = 5	15
JUMLAH	0	28	37	22	87

Melihat tabel 9 tersebut dapat diketahui bahwa tidak ada siswa yang berusia 6 tahun, 7 tahun berjumlah 28 orang, 8 tahun berjumlah 37 orang, dan 9 tahun berjumlah 22 orang, sehingga total siswa yang berusia 6-9 tahun adalah 87 orang. Penjelasan usia siswa selengkapnya terdapat dalam lampiran.

2. Hasil Penelitian

Pelaksanaan TKJI dilakukan peneliti pada hari Selasa tanggal 16 April 2013 untuk kelas I, hari Rabu tanggal 17 April 2013 untuk kelas II dan hari Kamis tanggal 18 April 2013 untuk kelas III dengan mengukur 5 item indikator TKJI anak usia 6-9 tahun yaitu lari 30 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak dan lari 600 meter. Pengetesan dilakukan pada 87 siswa yang pada bulan April berusia tidak lebih dari 9 tahun, dari total 114 siswa kelas I sampai dengan kelas III. Hasil selengkapnya Tes Kesegaran Jasmani Indonesia siswa SD Negeri Ngipik Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung adalah sebagai berikut :

a. Lari 30 Meter

1) Putra

Hasil tes lari 30 (tiga puluh) meter siswa putra SD Negeri Ngipik Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung yang berusia 6-9 tahun dan berjumlah 37 siswa adalah sebagai berikut :

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Lari 30 Meter Anak Usia 6-9 Tahun Putra

NILAI	Kelas I		Kelas II		Kelas III		JML	
	F	%	F	%	F	%	F	%
5			1	3			1	3
4	1	3	6	16	1	3	8	22
3	5	14	4	11	5	14	14	39
2	6	16	3	8.5	3	8.5	12	33
1	1	3					1	3
JML	14		14		9		37	100

Melihat pada Tabel. 10 di atas dapat diketahui bahwa siswa yang mendapatkan nilai 1 sebanyak 1 atau 3% dari 37 siswa putra usia 6-9

tahun, siswa yang mendapatkan nilai 2 sebanyak 12 atau 33%, siswa yang mendapatkan nilai 3 sebanyak 14 atau 39%, siswa yang mendapatkan nilai 4 sebanyak 8 atau 22%, dan siswa yang mendapatkan nilai 5 sebanyak 1 atau 3%.

2) Putri

Hasil tes lari 30 (tiga puluh) meter terhadap 50 siswa putri SD Negeri Ngipik Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung yang berusia 6-9 tahun adalah sebagai berikut :

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Lari 30 Meter Anak Usia 6-9 Tahun Putri

NILAI	Kelas I		Kelas II		Kelas III		JML	
	F	%	F	%	F	%	F	%
5								
4	2	4	2	4			4	8
3	5	10	16	32	3	6	24	48
2	11	22	8	16	3	6	22	44
1								
JML	18		26		6		50	100

Melihat pada Tabel. 11 tersebut dapat diketahui bahwa tidak terdapat siswa yang mendapatkan nilai 1 dari 50 siswa putri, siswa yang mendapatkan nilai 2 sebanyak 22 atau 44%, siswa yang mendapatkan nilai 3 sebanyak 24 atau 24%, siswa yang mendapatkan nilai 4 sebanyak 4 atau 8%, dan tidak terdapat siswa yang mendapatkan nilai 5.

b. Gantung Siku Tekuk

1) Putra

Hasil tes gantung siku tekuk terhadap 29 siswa putra SD Negeri Ngipik Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung yang berusia 6-9 tahun adalah sebagai berikut :

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Gantung Siku Tekuk Anak Usia 6-9 Tahun Putra

NILAI	Kelas I		Kelas II		Kelas III		JML	
	F	%	F	%	F	%	F	%
5								
4	2	6					2	6
3	8	21	12	31	4	10	24	62
2	5	13	2	6	5	13	12	32
1								
JML	14		14		9		37	100

Dari hasil pelaksanaan tes gantung siku tekuk siswa putra seperti terdapat pada Tabel. 12 di atas terdapat 12 atau 32% dari 37 siswa putra usia 6-9 tahun yang mendapatkan nilai 2, sebanyak 24 atau 64% mendapatkan nilai 3, dan 2 siswa atau 6% memperoleh nilai 4.

2) Putri

Hasil tes gantung siku tekuk terhadap 50 siswa putri SD Negeri Ngipik Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung yang berusia 6-9 tahun adalah sebagai berikut :

Tabel 13. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Gantung Siku Tekuk Anak Usia 6-9 Tahun Putri

NILAI	Kelas I		Kelas II		Kelas III		JML	
	F	%	F	%	F	%	F	%
5								
4								
3	7	14	8	16	2	4	17	34
2	7	14	14	28	4	8	25	50
1	4	8	4	8			8	16
JML	18		26		6		50	100

Dari Tabel. 13 tersebut terlihat bahwa sejumlah siswa putri gagal melakukan sikap sempurna gantung siku tekuk, yang memperoleh nilai 1 sebanyak 8 siswa atau 16%, yang memperoleh nilai 2 sebanyak 25 siswa atau 50% dan yang memperoleh nilai 3 sebanyak 17 atau 34%. Dalam tes ini tidak terdapat siswa yang memperoleh nilai 4 atau nilai 5.

c. Baring Duduk

1) Putra

Hasil tes baring duduk terhadap 37 siswa putra SD Negeri Ngipik Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung yang berusia 6-9 tahun adalah sebagai berikut :

Tabel 14. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Baring Duduk Anak Usia 6-9 Tahun Putra

NILAI	Kelas I		Kelas II		Kelas III		JML	
	F	%	F	%	F	%	F	%
5								
4								
3	4	11	3	8.5	5	13	12	32.5
2	10	26	11	30.5	4	11	25	67.5
1								
JML	14		14		9		37	100

Berdasarkan hasil tes yang terdapat pada Tabel. 14 tersebut dapat diketahui bahwa secara umum dari 37 siswa putra hanya mendapatkan nilai 2 dan 3, yang mendapatkan nilai 2 sebanyak 25 siswa atau 67.5%, sedang yang mendapatkan nilai 3 sebanyak 12 siswa atau 32.5% dari total 37 siswa putra yang berusia 6-9 tahun di SD Negeri Ngipik Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung.

2) Putri

Hasil tes baring duduk terhadap 50 siswa putri SD Negeri Ngipik Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung yang berusia 6-9 tahun adalah sebagai berikut :

Tabel 15. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Baring Duduk Anak Usia 6-9 Tahun Putri

NILAI	Kelas I		Kelas II		Kelas III		JML	
	F	%	F	%	F	%	F	%
5								
4								
3	14	28	14	28	2	4	30	60
2	4	8	11	22	3	6	18	36
1			1	2	1	2	2	4
JML	18		26		6		50	100

Berdasarkan hasil tes baring duduk yang terdapat pada Tabel. 15 tersebut dapat diketahui bahwa nilai dari 50 siswi putri, yang mendapatkan nilai 1 sebanyak 2 siswa atau 4% mendapatkan nilai 2 sebanyak 18 siswa atau 36%, sedang yang mendapatkan nilai 3 sebanyak 30 siswa atau 60% dari total 50 siswi putri yang berusia 6-9 tahun.

d. Loncat Tegak

1) Putra

Hasil tes loncat tegak terhadap 29 siswa putra SD Negeri Ngipik Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung yang berusia 6-9 tahun adalah sebagai berikut :

Tabel 16. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Loncat Tegak Anak Usia 6-9 Tahun Putra

NILAI	Kelas I		Kelas II		Kelas III		JML	
	F	%	F	%	F	%	F	%
5								
4								
3	4	11	5	13	3	9	12	32
2	10	27	9	24	6	16	25	67
1								
JML	14		14		9		37	100

Berdasarkan hasil tes loncat tegak putra yang terdapat pada Tabel. 16 tersebut dapat diketahui bahwa nilai dari 37 siswa putra, hanya terdapat dua nilai yakni nilai 2 dan nilai 3. Siswa yang mendapatkan nilai 2 sebanyak 25 anak atau 67% dan siswa yang mendapatkan nilai 3 sebanyak 12 anak atau 32%.

2) Putri

Hasil tes loncat tegak terhadap 50 siswa putri SD Negeri Ngipik Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung yang berusia 6-9 tahun adalah sebagai berikut :

Tabel 17. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Loncat Tegak Anak Usia 6-9 Tahun Putri

NILAI	Kelas I		Kelas II		Kelas III		JML	
	F	%	F	%	F	%	F	%
5								
4								
3			2	4	1	2	3	6
2	17	34	21	42	3	6	41	72
1	1	2	3	6	2	4	6	12
JML	18		26		6		50	100

Berdasarkan hasil tes loncat tegak putri yang terdapat pada Tabel. 17 tersebut dapat diketahui bahwa nilai dari 50 siswi putri, yang memperoleh nilai 1 sebanyak 6 anak atau 12%, yang mendapatkan nilai 2 sebanyak 41 atau 72% dan yang memperoleh nilai 3 sebanyak 3 anak atau 6%. Dalam tes ini tidak terdapat siswi yang memperoleh nilai 4 atau 5.

e. Lari 600 Meter

1) Putra

Hasil tes lari 600 meter terhadap 37 siswa putra SD Negeri Ngipik Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung yang berusia 6-9 tahun adalah sebagai berikut :

Tabel 18. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Lari 600 Meter Anak Usia 6-9 Tahun Putra

NILAI	Kelas I		Kelas II		Kelas III		JML	
	F	%	F	%	F	%	F	%
5								
4	2	5	2	5			4	10
3	7	17.5	7	17.5	6	15	20	50
2	5	12.5	5	12.5	3	7.5	13	
1								
JML	14		14		9		37	100

Berdasarkan hasil tes lari 600 meter putra yang terdapat pada Tabel. 18 tersebut dapat diketahui bahwa nilai dari 37 siswa, tidak ada siswa yang memperoleh nilai 1, yang mendapatkan nilai 2 sebanyak 13 atau 31%, yang memperoleh nilai 3 sebanyak 20 anak atau 55%, yang memperoleh nilai 4 sebanyak 4 anak atau 10.5%. Dalam tes ini tidak terdapat siswa yang memperoleh nilai 5.

2) Putri

Hasil tes lari 600 meter terhadap 50 siswi putri SD Negeri Ngipik Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung yang berusia 6-9 tahun adalah sebagai berikut :

Tabel 19. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Lari 600 Meter Anak Usia 6-9 Tahun Putri

NILAI	Kelas I		Kelas II		Kelas III		JML	
	F	%	F	%	F	%	F	%
5								
4	2	4	5	10			7	14
3	7	14	3	6	1	2	11	22
2	8	16	18	36	5	10	31	62
1	1	2					1	2
JML	18		26		6		50	100

Berdasarkan hasil tes lari 600 meter putri yang terdapat pada Tabel. 19 tersebut dapat diketahui bahwa nilai dari 50 siswa, yang memperoleh nilai 1 sebanyak 1 anak atau 2%, yang mendapatkan nilai 2 sebanyak 31 atau 62%, yang memperoleh nilai 3 sebanyak 11 anak atau 22%, yang memperoleh nilai 4 sebanyak 7 anak atau 14%. Dalam tes ini tidak terdapat siswa yang memperoleh nilai 5.

f. Rekap Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa SD Ngipik Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung

Berikut rekap hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa SD Ngipik Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung :

Tabel 20. Distribusi Frekuensi Klasifikasi Hasil Tes Kesegaran Jasmani

No	Frekuensi	Persentase	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	0	0	22 - 25	Baik Sekali (BS)
2	0	0	18 - 21	Baik (B)
3	21	24	14 - 17	Sedang (S)
4	64	74	10 - 13	Kurang (K)
5	2	2	5 - 9	Kurang Sekali (KS)
Jml	87	100		

Melihat pada Tabel 20 tersebut dapat dilihat bahwa tingkat kesegaran jasmani sebagian besar (74%) atau 64 siswa dari 87 siswa usia 6-9 tahun yang diukur tingkat kesegaran jasmaninya menunjukkan klasifikasi “Kurang” sedangkan 24% atau 21 siswa menunjukkan klasifikasi “Sedang”, dan 2% atau 2 siswa tingkat kesegaran jasmaninya menunjukkan klasifikasi “Kurang Sekali”.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data di atas menunjukkan bahwa siswa kelas I-III perlu meningkatkan kesegaran jasmaninya karena berada dalam klasifikasi kurang. Hal ini dapat dilihat dari jumlah persentase dalam klasifikasi kesegaran jasmani kurang sekali yaitu 2% atau 2 siswa, klasifikasi kurang 74% atau 64 siswa, klasifikasi sedang 24% atau 21 siswa.

Banyak hal yang dapat mempengaruhi kurangnya tingkat kesegaran jasmani siswa kelas I-III di SDN Ngipik Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung, antara lain :

1. Aktivitas Fisik

Suatu aktivitas fisik akan bermakna bila kualitas maupun kuantitas dalam aktivitas fisik tersebut dilakukan secara teratur, terukur dan terprogram. Sebagian besar siswa kelas I-III di SDN Ngipik Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung memiliki aktivitas yang masih kurang. Pendidikan jasmani di sekolah hanya sekali dalam seminggu, sehingga tidak efektif untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Selain itu siswa kemungkinan belum mengetahui pedoman atau aturan yang tepat untuk menjaga kesegaran jasmani sehingga tidak memperhatikan aktivitas fisik yang memenuhi faktor-faktor kesegaran jasmani yang baik dan benar.

2. Faktor kurikulum

Alokasi waktu mata pelajaran pendidikan jasmani yang hanya 3 jam pelajaran dalam seminggu ditambah kurangnya fasilitas olahraga yang memadai sehingga tidak akan mampu meningkatkan kesegaran jasmani siswa atau mengalami perubahan yang berarti. Disamping itu mata pelajaran pendidikan jasmani belum dianggap penting sehingga siswa dalam melakukan aktivitas pendidikan jasmani kurang bersemangat.

3. Faktor Pendidikan

Peran guru dalam pendidikan jasmani sangat menentukan terhadap pencapaian kesegaran jasmani siswa. Guru pendidikan jasmani diuntut berperan aktif dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa dengan bimbingan atau pengarahannya.

Sebaiknya guru harus lebih kreatif dalam mengatasi kurangnya sarana dan prasarana maupun kurangnya aktivitas siswa di sekolah. Seperti

mengaktifkan kegiatan olahraga dengan lebih baik. Kesegaran jasmani seseorang akan lebih bermakna kualitas dan kuantitasnya apabila didukung dengan aktivitas fisik yang teratur dan terukur. Djoko Pekik Irianto (2000: 3) menyatakan bahwa keberhasilan untuk mencapai tingkat kebugaran atau kesegaran jasmani ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi tujuan latihan, pemilihan model latihan dan yang terpenting adalah takaran atau dosis latihan. Dosis latihan itu meliputi frekuensi, intensitas, dan waktu latihan 3-5 kali perminggu dan sebaiknya dilakukan berselang untuk waktu pemulihan atau *recovery*. Intensitas menunjukkan kualitas berat ringannya suatu latihan, sedangkan waktu menunjukkan pada seberapa banyak waktu yang diperlukan setiap kali latihan. Gizi yang optimal ditambah dengan aktivitas yang teratur serta istirahat yang cukup akan membantu meningkatkan kesegaran yang optimal.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia pada anak usia 6-9 tahun di SD Ngipik Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung adalah 0% untuk klasifikasi Baik Sekali, 0% untuk klasifikasi Baik, 24% untuk klasifikasi sedang, 74% untuk klasifikasi Kurang dan 2% untuk klasifikasi Kurang Sekali.

B. Implikasi

Hasil penelitian ini turut dipengaruhi oleh beberapa faktor baik yang berhubungan dengan kondisi siswa maupun kondisi lingkungan Sekolah seperti minimnya sarana dan prasarana kegiatan Pendidikan Jasmani dan Olahraga, kurang efisiennya Pendidikan Jasmani dan Olahraga di SD Ngipik Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung karena ditemukan banyak anak-anak yang masih duduk-duduk pada waktu kegiatan Penjas. Kurang terlatihnya fisik anak juga menyebabkan hasil TKJI ini sebagian besar siswa berada pada klasifikasi Kurang.

C. Keterbatasan Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini diupayakan semaksimal mungkin sesuai dengan maksud dan tujuan penelitian. Namun demikian masih dirasakan adanya keterbatasan dan kelemahan yang tidak dapat dihindari, yaitu

1. Terdapat kurang tepatnya alat ukur yang digunakan dalam penelitian.
2. Pengukuran dalam Tes Kesegaran Jasmani masih terdapat kesalahan atau masih belum sesuai dengan standar pengukuran TKJI, seperti pada baring

duduk yang menggunakan matras sehingga terdapat otot lain yang menahan berat tubuh.

3. Sarana dan Prasarana sekolah yang masih kurang seperti belum terdapatnya lapangan yang dapat digunakan untuk melaksanakan tes lari 600 meter.

D. Saran

Dengan keadaan kesegaran jasmani menurut tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak umur 6 – 9 tahun terhadap siswa kelas I, kelas II dan kelas III SD Ngipik Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung, penulis memberikan beberapa saran berupa :

1. Hasil tersebut di atas dapat di gunakan sebagai gambaran kondisi fisik siswa siswa kelas I, kelas II dan kelas III SD Ngipik Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung sehingga guru, pembina, pelatih, kepala sekolah dapat melakukan upaya-upaya meningkatkan kesegaran jasmani bagi siswa yang di asuh.
2. Perlu kiranya dilakukan beberapa hal berikut agar kondisi kebugaran siswa menjadi lebih baik diantaranya adalah dengan :
 - a. Keteraturan melatih kemampuan gerak yang meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, dan sebagainya.
 - b. Menciptakan lingkungan hidup yang segar, sehat dan menyenangkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mukhlolid. (2004). *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Yudhistira.
- Anas Sudijono. (2007). *Pengantar Statistik Pendidikan*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Anggrainy. (2012). *Karakteristik Anak Sekolah Dasar Usia 6-9 Tahun*. dalam <http://nianggrainy.blogspot.com>. Diakses pada tanggal 10 Desember 2012.
- Bambang Priyonoadi. (2001). *Kesiapan Siswa (Student/Child Readiness) Dalam Sudut Pandang Sehat Fisik*. Yogyakarta. PKR-FIK UNY.
- Budi Winarno. (2007). *Kebijakan Publik: Teori dan Proses*, cet.ke-1, Yogyakarta : Media Pressindo
- Danang, (2012). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. <http://danangpoenya.blogspot.com>. Diakses pada tanggal 10 Desember 2012.
- Danim Sudjana. (2004). *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Depdiknas. (2007). *TKJl*. Jakarta: Depdiknas.
- Depdiknas. (1999). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 6-9 Tahun*. Jakarta: Depdiknas Puskesjasrek.
- Didin Budiman. (2008). *Psikologi Anak dalam PENJAS*. Makalah. <http://warkopmbahlalar.com>. Diakses pada tanggal 10 Desember 2012.
- Depdikbud. (1992). *Metodik Pengajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. Jakarta: Dikdasmen.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran (Yang Efektif dan Aman)*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Dwiyogo dan Sulistyorini. (2004). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.
- Empu Nugraha. (2012). *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Se-Gugus Cempaka Kecamatan Muntinan Kabupaten Magelang*. Abstrak. Yogyakarta: FIK UNY.

- Endah. (2006). *Masalah Kesehatan dan Gizi Anak Usia Dini serta Pengaruhnya terhadap Tumbuh Kembang Anak*. <http://parentingislami.wordpress.com>. Diakses pada tanggal 10 Desember 2012.
- Erlina. (2008). *Metodelogi Penelitian Bisnis*. Medan: USU Press.
- FORMI. (2011). *Kebugaran Jasmani*. <http://formiindonesia.org>. Diakses pada tanggal 15 Desember 2012.
- Giriwijoyo. (2007). *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: Redpoint
- Himawan. (2004). *Tahap Perkembangan Anak usia Dini*. <http://warkopmbahlalar.com>. Diakses pada tanggal 10 Desember 2012.
- Kemendiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Moeloeng, Lexy J. (2006). *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. Bandung: PT Rosda Karya.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Penghukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Dirjen Olahraga. Jakarta Pusat.
- Sadoso Sumardjono. (1996). *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Berolahraga*. PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Saifudin Azwar. (2007). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pelajar Offset.
- Solaangsa. (2012). *Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar*. <http://solaangsa.wordpress.com>
- Sopan Subhan. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak* <http://uhangtinting.blogspot.com>
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharto, dkk. (2000). *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Depdiknas.
- Susnadi. (2012). *Kesegaran Jasmani*. <http://materipenjasorkes.blogspot.com>. Diakses pada tanggal 15 Desember 2012

Tisnowati Tamat dan Moekarto Mirman. (2005). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Wisnu Guntur Sutopo. (2012). *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Kaliurip di Dataran Rendah dan Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Pekacangan di Pegunungan di Kabupaten Purworejo*. Abstrak. Yogyakarta: FIK UNY.

Yusuf dan Suherman. (2000). *Atletik*. Jakarta: Depdiknas

LAMPIRAN